

**Список обучающихся.**

1. Артамонова Алина
2. Артамонова Дарья
3. Балахнин Виктор
4. Баринова Анастасия
5. Горбунова Кира
6. Громов Роман
7. Коновалова Виктория
8. Майоров Матвей
9. Сивохина Татьяна
10. Никифорова Татьяна

**Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 3-4 классов (9-11лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на разный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Направленность** образовательной программы по общей физической подготовке **–** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.**В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность**образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Общая характеристика**

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 3-4 классов (9-11лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на разный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровье-сбережение, здоровье-поддержание и здоровье-формирование школьников.

**Цели и задачи:**

Здоровье-сберегающие:

* укрепления здоровья и закаливание;
* удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
* снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

* просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП, приобретение более глубоких знаний по интересующему виду спорта или упражнения.

Развивающие:

* достижения всестороннего развития;
* развитие координации движений;
* развитие памяти, мышления

Воспитательные:

* формирование моральных и волевых качеств;
* воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

**Содержание курса по ОФП**

**ОФП *–*** форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры как жизненно важные способы движения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; стойка на голове и руках. Акробатические комбинации.

***Легкая атлетика*.** Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание*:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка.

**Лыжные гонки.**Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение на скорость по дистанции.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики*:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки*:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол:специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол:подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости:широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 1 кг, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации:бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты:повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости:равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до2000м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей*:* повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации*:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости:передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Планируемый результат:**

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
* умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек.

**Средства диагностики:**

* наблюдения;
* собеседование;
* анкетирование родителей;
* анкетирование учащихся**;**
* тестирование и мониторинг здоровья.

**Основные направления реализации программы:**

* – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
* организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
* – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
* – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
* – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
* – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
* – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Футбольное поле;
* Волейбольное поле;
* Беговые дорожки;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

**Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по ОФП**

**(при 1 часе занятия в неделю (3-4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре.  Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | В процессе занятия |
| 2 | Легкая атлетика | 5 |
|  | Ходьба и бег, кроссовая подготовка. | 4 |
|  | Прыжки | 2 |
|  | Метание малого мяча | 2 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 6 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 5 |
|  | Всего | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Содержание | Характеристика  деятельности учащихся.  УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные |
|  |  | **Легкая атлетика 6 часов** | |
| 1 |  | Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30-60 м. Бег до 3-6 мин. П/И | Соблюдать правила ТБ.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Бегать с максимальной скоростью 30-60м.  Уметь правильно подбирать одежду и обувь  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.  Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.  Правильно выполнять основные движения в метании.  Выявлять характерные ошибки в технике метания. |
| 2 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И. |
| 3-4 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И. Длительный бег. |
| 5 |  | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты |
| 6 |  | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.. Прыжки через скакалку. П/И |
|  |  | **Подвижные игры 10 часов** | |
| 7 |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах.  Осваивать технику бросков мяча снизу.  Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений;  Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.  Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр;  Осваивать технические действия в спортивных играх.  Соблюдать дисциплину. |
| 8 |  | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И |
| 9 |  | Бросок мяча двумя руками от груди.  Передачи мяча по кругу. П/И |
| 10 |  | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. |
| 11-12 |  | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И |
| 13 |  | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. |
| 14-15 |  | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. |
| 16 |  | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И |
|  |  | **Лыжная подготовка 6 часов** | |
| 17 |  | Техника двухшажного хода | Знать требования к температурному режиму.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций  Объяснять технику выполнения поворотов.  Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами. |
| 18 |  | Техника одновременного хода. |
| 19 |  | Техника конькового хода. |
| 20 |  | Повороты переступанием. Передвижение до 3км. |
| 21 |  | Повороты. Подъемы. Спуски. Игры. |
| 22 |  | Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км |
|  |  | **Гимнастика 5 часов** | |
| 23 |  | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений  Выявлять характерные ошибки в выполнение акробатических упражнений.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 24 |  | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И. |
| 25 |  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Длинные кувырки. |
| 26 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей |
| 27 |  | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И. |
|  |  | **Легкая атлетика 7 часов** | |
| 28 |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30-60 м. Бег до 3-10 мин. П/И | Соблюдать правила ТБ.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Бегать с максимальной скоростью 30м.  Уметь правильно подбирать одежду и обувь  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.  Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.  Правильно выполнять основные движения в метании.  Выявлять характерные ошибки в технике метания. |
| 29 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростных способностей. П/И. |
| 30-31 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И. Прыжок в высоту с разбега. |
| 32 |  | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты |
| 33 |  | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И |
| 34 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И |

**Материально-техническое оснащение секции «ОФП»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **Библиотечный фонд** | |
| Программа | Д |
| Учебно-дидактические пособия и рекомендации | Д |
| Журнал «Физическая культура в школе» | Д |
| **Технические средства обучения** | |
| Ноутбук, колонки | Д |
| **Учебно-практическое оборудование** | |
| Бревно напольное | П |
| Перекладина гимнастическая пристеночная | П |
| Стенка гимнастическая | П |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3,5 м) | П |
| Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская, обруч детский | К |
| Мат гимнастический | П |
| Кегли | К |
| Аптечка | Д |

**Литература**

1. А. Н. Каинов "Организация работы спортивных секций в школе"- Волгоград, изд-во "Учитель", 2014г.

2. Спортивные кружки и секции-М. Просвещение,1986г.

3. Настольная книга учителя физической культуры- Волгоград, изд-во «Учитель»,2012г.

4. Учебник «Физическая культура 1 – 4 кл.» А.П. Матвеев, 2015г.